

ARNOLDS ENKLE

PÅ MED RYGSÆK: Findes der én enkelt øvelse, der både kan bygge muskelmasse, forbedre konditionen, øge udholdenhed, styrke og give vægttab? Arnold Schwarzenegger siger ja



Rucking er blevet et fitnessfænomen i USA. Her ses tre deltagere ved en såkaldt 'ruck march' tidligere på måneden. FOTO: KEITH GRINER/GETTY

RUNE MELCHIOR SJØRVAD

Da de fleste af os har begrænset tid at bruge på træning, har det naturligvis stor interesse at finde frem til den allermest effektive træningsmetode, der kan hjælpe en videre på flest mulige parametre såsom styrke, vægttab og kondition.

Spørger man fitnessikonet Arnold Schwarzenegger, hvilken træningsform han ville vælge, hvis han kun måtte vælge en, er svaret klart. Den for tiden meget hypede træningsmetode kendt som 'rucking' er så enkel, at det næsten virker komisk. Rucking går nemlig i al sin enkelhed ud

på at vandre lange ture med vægt på ryggen i en, til formålet, specialdesignet rygsæk.

Øger forbrænding

Den øgede vægtbelastning har mange positive effekter. Blandt andet øger det forbrændingen, så man ved

Forskning viser, at rucking gør dig stærkere og øger din udholdenhed uden nævneværdig belastning af dine led

at bære ekstra vægt eksempelvis forbrænder 100 kalorier mere i timen end ved at jogge.

Sammenligner man det med at vandre, er gevinsten ligeledes stor.

'Forskning viser, at rucking gør dig stærkere og øger din udholdenhed uden nævneværdig belastning af dine led. Det er en aktivitet, du kan give dig i kast med alene eller sammen med venner – og så får den dig udenfor i frisk luft, hvilket beviseligt er godt for dit fysiske og psykiske velbefindende', lyder det i anbefalingen i nyhedsbrevet fra Schwarzeneggers træningsklub, Arnold's Pump Club.



Lance Armstrong har skiftet doping ud med en tung rygsæk. FOTO: RITZAU SCANPIX

Armstrong med på moden

På de sociale medier har den amerikanske tidligere cykelrytter Lance Armstrong for tiden travlt med at fremvise sin nyfundne kærlighed for rucking-træning.

Armstrong, der som bekendt vandt verdens hårde-

ste cykelløb, Tour de France, syv gange, men i kølvandet på sine opsigtsvækkende og omfattende dopingindrømmelser fik frataget alle titler, er trods sine 52 år øjensynlig i sit livs form og roser den nye træningstrend til skyerne.



TRE FORDELE

Kondition

At gå lange ture har normalt ikke den store effekt på ens kondition – det såkaldte VO2-max – der er en indikator for, hvor godt din krop kan anvende ilt, når du træner hårdt. Når man spænder den tunge rygsæk på ryggen og vandrer ud over stepperne, ændres intensiteten i træningen øjeblikkeligt, så ens VO2-max påvirkes positivt.

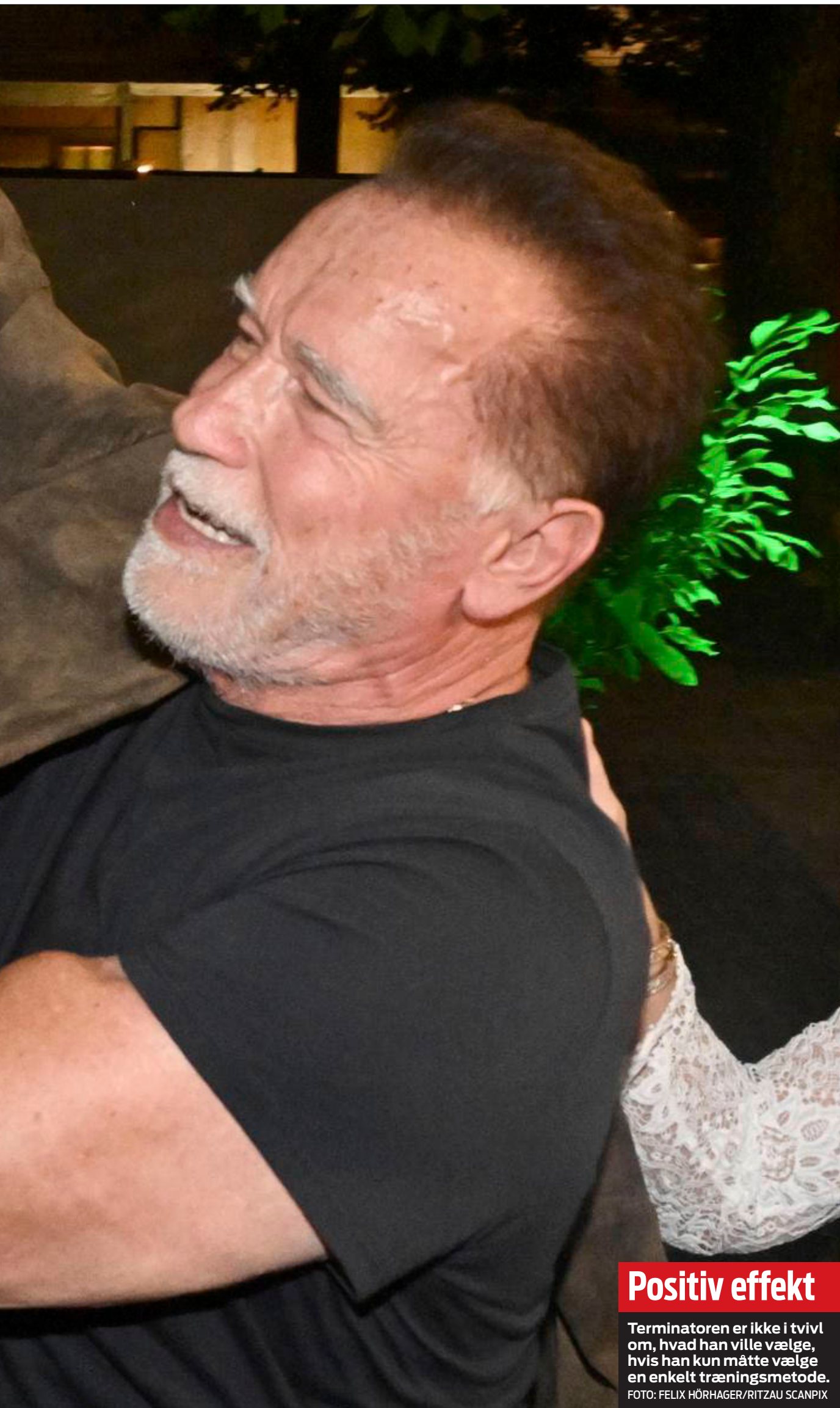
Skånsomt

Løb er en af de allermest tilgængelige og populære trænings- og motionsformer herhjemme og i store dele af verden. Desværre kan løb være særdeles belastende for kroppen, hvor der sjældent er langt til en ufrivillig pause på grund af eksempelvis et overbelastet knæ. I forhold til løb er rucking mere skånsomt, og man er derfor mindre tilbøjelig til at få skader.

Nemt

Man siger, at den bedste træning er den, man rent faktisk får udført. Derfor er enkle øvelser og træningsmetoder, hvor man ikke er afhængig af kompliceret udstyr i et fitnesslokale ofte at foretrække. I lighed med løb, hvor man stort set blot behøver et par sko, er rucking derfor ideelt. Desuden kan man gøre det hvor som helst – både alene og som en social aktivitet.

SUPERØVELSE



Positiv effekt

Terminatoren er ikke i tvivl om, hvad han ville vælge, hvis han kun måtte vælge en enkelt træningsmetode.

FOTO: FELIX HÖRHAGER/RITZAU SCANPIX



Per Nielsen har været vært på podcastprogrammet 'Fed, fit og fakta' og sundhedsskribent. PR-FOTO

En rigtig god allround-træningsform

Personlig træner Per Nielsen er enig i, at træning med vægtbelastning a la rucking kan være en effektiv måde at opnå resultater på.

Man skal dog – som altid – være opmærksom på, hvilke specifikke resultater man ønsker at opnå.

Er målet at løbe et hurtigt maraton, skal man ikke kaste sig over træningstrenden med vægtbelastning, men ønsker man at styrketræne og få pulsen op i én og samme ombæring, kan rucking meget vel være svaret.

– Det minder om forskellige andre crossfittræninger, hvor man påfører kroppen noget ekstra belastning. Og det vil gøre, at når dine muskler bliver udsat for at skulle slide lidt hårdere, end de er vant til, så bliver kroppen nødt til at kompensere ved, at hjertet begynder at pumpe hurtigere, og din kropstemperatur stiger, fordi du skal arbejde hårdere. Du bliver nødt til at spænde op i din core-muskulatur, og der er større belastning på dine

muskler og led. Så som allround træningsform er det rigtig godt.

– Er det en mirakelkur eller for godt til at være sandt?

– Det bruges i flere erhverv, så der er helt klart noget om snakken. Blandt andet bruger brandmænd det til træning, hvor de går på et løbebånd med 24 kilo på ryggen, og i militæret marcheres der jo også langt med tunge rygsække. Det er med til at give et rigtig godt grundfundament og muskelstyrke. Men man skal også huske på andre ting og passe lidt på med at lægge sig fast på en enkelt ting, bare fordi en person som Arnold Schwarzenegger sværger til det. Man kan eventuelt overveje at kombinere det med noget andet.

– Hvad vil du anbefale, at man kombinerer det med?

– Det kommer meget an på, hvad man har af skavanker og ønsker. Jeg kunne godt forestille mig at kombinere det med noget yoga eller pilates, så man også får noget smidighed ind i regnestykket.

Rødder i militæret

Rucking har sit udspring i militærtræning, hvor man som bekendt ofte marcherer lange ture med tung opakning. Derfor kaldes træningsformen også til tider 'ruck marching'.

Rucking bliver ofte

kaldt træningens schweizerkniv, da det opfylder mange træningsmål på én og samme tid. Tilhængere mener, at træningsformen er et overlegent alternativ til vandring, jogging, løb og cykling.